Hygiène et santé

Site : zelius.com

Pourquoi et comment se laver les mains (Martine Le Bras)

Eviter la contagion

C'est par les mains que nous transmettons le plus facilement la saleté et les bactéries. La propagation des germes se fait à 75% de manière manu-portée (contact main-oeil ou main-bouche). Exemple : un enfant garde les mains sales en sortant des toilettes, il peut transmettre sa gastro-entérite simplement en prenant la main de son petit camarade, qui ne manquera pas ensuite de la porter à sa bouche à un moment ou un autre.
Même problème quand un tout petit s'essuie le nez avec ses doigts. Juste après, en jouant, il peut contaminer un petit camarade. Autre risque d'infection : le muguet, ces petits points blancs dans la bouche traduisent une infection qui risque de se propager, si elle n'est pas enrayée à temps. Tout comme les oxyures, ces petits vers blancs qui provoquent démangeaisons et énervements chez les petits.

Comment se laver les mains ?

Durant le savonnage des mains, n'oubliez pas de passer la savonnette entre les doigts.
Mieux vaut rincer la savonnette après s'être lavé les mains, pour qu'elle ne se transforme pas en bouillon de culture (foyer de bactéries). Vous pouvez aussi opter pour le savon liquide, en flacon avec bouton pressoir, il est plus hygiénique qu'un savon que tout le monde touche et qui peut aussi tomber par terre.

Se laver les mains c'est bien, sans oublier les ongles c'est mieux.

Pensez à couper vos ongles, notamment en cas de gastro-entérite, infection particulièrement contagieuse.

Utiliser un shampoing anti-poux, une lotion (en pharmacie ou parapharmacie) en vous conformant au mode d'emploi ; lavez tout ce qui a pu être en contact avec la tête, bonnet, écharpe, habits, taie d'oreiller, doudous, canapé, siège-auto, et… passez toute la famille au peigne fin. Ensuite, brossez régulièrement ses cheveux, et regardez attentivement sa chevelure de temps à autre. Lavez régulièrement bonnet, écharpe et surtout pas d'échange !

Attention : Il faut se laver, pas se décaper.

A force d'agresser la peau on provoque des micro-lésions et c'est là que les bactéries se multiplient.

Quand faut-il se laver les mains

Avant et après chaque repas ou chaque biberon.
Avant et après tout nettoyage de nez ou des yeux.
Avant et après le passage aux toilettes.

Bon à savoir

Sachez qu'il existe des produits lavant et désinfectant, à utiliser sans eau, par exemple si vous êtes dans la chambre de bébé pour le changer, sur la route en voyage ou simplement dans un endroit sans eau (demandez à votre pharmacien).

Les poux débarquent

Un petit mot dans le cahier de liaison de l'école, une maman qui vous prévient, ou votre enfant se gratte sans arrêt la tête : plus de doute les poux ont débarqué dans votre famille.

Comment les détecter ?

Votre enfant se gratte la tête, quelque chose ne cesse de le démanger. Regardez son cuir chevelu, les poux adorent les endroits chauds, comme celui juste derrière l'oreille. Si les poux se détectent encore assez facilement, il n'en va pas de même pour les lentes. Le plus simple est d'utiliser un peigne à poux et de peigner chaque mèche de cheveux. La chasse doit être impitoyable car s'il y a des poux, il a des lentes et il suffit d'une seule lente pour que tout recommence…